À AFFICHER À SA HAUTEUR

Mon cartable est prêt !

Chaque jour, je coche une case quand l'étape est faite.

Étape	L	M	M	J	V	S	D
1 Mes cahiers et mes livres du jour	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Ma trousse complète	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Mon cahier de liaison signé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Mon goûter et ma gourde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Mes affaires de sport (si c'est le jour)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 Mon cartable fermé, près de la porte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Faites la vérification le soir, après les devoirs, pas le matin. Glissez la page dans une pochette plastique : votre enfant coche au feutre effaçable, et la même liste sert toute l'année. Au début, vérifiez avec lui, puis laissez-le faire seul et vérifiez seulement à la fin.



Bravo ! Quand toute la ligne est cochée, je colorie une fleur :

À AFFICHER À SA HAUTEUR

Mon planning du matin

Chaque jour, je coche une case quand l'étape est faite.

Étape	L	M	M	J	V	S	D
 1 Je vais aux toilettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 2 Je m'habille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 3 Je prends mon petit-déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 4 Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 5 Je mets mes chaussures et mon manteau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 6 Je prends mon cartable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Affichez ce planning dans la chambre ou près de la porte. Quand votre enfant s'arrête, montrez-lui le planning au lieu de répéter la consigne : « Où tu en es ? » Gardez le même ordre au moins deux semaines. Pour l'étape qui traîne, ajoutez un sablier.



Bravo ! Quand toute la ligne est cochée, je colorie une fleur : 

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



Une routine qu'il apprend à faire seul

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.